



地産地消 と 魚料理 の普及に取り組む

今回は、市民の健康づくりのために、地元でたくさん捕れる魚食普及運動に取り組んでいる「魚さばき隊」の活動を、市民記者が取材しました。

魚さばき隊

健康 やってみよう!
むなかた
21

第 51 回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介しています。

■問い合わせ先
健康づくり課 ☎ (36) 1187

魚のことを もっと知ってほしい…

「魚さばき隊」というユニークなボランティア団体があることを、取材を通じて初めて知りました。結成のいきさつを宗像市食生活改善推進会（食進会）会長の橋本良子さんに聞きました。

「スーパーで会ったお子さんが『魚の切り身が泳ぐ』と言ったことがきっかけです。うそのような話ですが、若いお母さんがパック入りの切り身を買ってくるので、お子さんはそのままの姿で泳いでいると思っていたそうです。魚のことをもっとPRしないといけないと思いました」。

ちょうどそのころ、魚食普及・食育事業を推進するために、宗像観光協会や漁業協同組合、商工会、市と一緒に水産物消費拡大企画委員会のメンバーになっ

てほしいと食進会に声がかかりました。そして、食進会や男性料理教室の会員に呼びかけて、平成21年10月に「魚さばき隊」が誕生したのです。



地域の料理講習会で魚のさばき方を指導する隊員（奥）

宗像市の自慢は 地元で捕れた魚です

魚さばき隊は、研修を積みながら、小学生や福岡教育大学生を対象にした料理教室や地域の料理



荒牧管理栄養士

「むなかた」を ぜひ食卓に！

栄養士
からの
一言

宗像市は田んぼや畑が広がり、海にも面し、たくさんの食材がふれています。また、「かのこの里」「ほたるの里」「道の駅むなかた」などの直売所も複数あり、地元産の新鮮な野菜や水揚げ後間もない水産物などが手に入りやすい環境にあります。このような素晴らしい環境を利用しない手はありません。

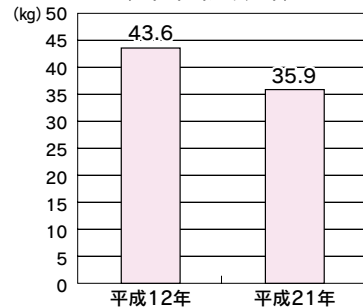
今回取材した魚さばき隊の活動は、大イベントだったため特別な活動ですが、日ごろは食進会が開く料理教室で魚のさばき方を指導したり、「魚さばきを習いたい」という団体に出向いたり、市内の各地域で活動しています。昨年は、子ども向けの料理教室だけでなく、PTA主催の行事にも出向きとても好評でした。

グラフ1のように、生鮮魚介の購入数量は減少し、魚離れは確実に進んでいます。また、魚の購入形態も切り身や刺身、干物など、家庭での下ごしらえが不要なものが多くなっています（グラフ2参照）。

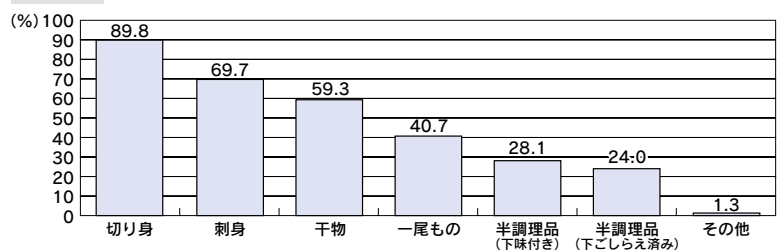
「魚を丸ごと1匹もらったけどどうしよう」という経験はありますか？ そのような時のためにも、魚さばき隊の料理講習会に参加してみてもはどうでしょう。一度魚をさばくことができるようになると、楽しいという気持ちから次は自分でさばいてみようと思う人が多いようです。

これからの季節、宗像ではアジやタイ、イカなどがおいしい時期です。

グラフ1 生鮮魚介の購入数量
(1世帯当たり/年)



グラフ2 魚の購入形態（複数回答）



若い人たちにも 魚の良さを伝えたい

魚です。今日は切り身ではなく丸ごと1本、生きたままのタイとブリをさばきます。後で握りずしにしますので、一緒に楽しみましょう」とあい

てくれました。まな板と包丁は各自愛用品を持ち込み、自慢の腕前を受講者の目の前で披露しました。

進行役の吉村信明さんが「宗像市から来たプロじゃない魚さばき隊です。宗像市の自慢は、道の駅むなかたと宗像産の

隊員の松尾勝志さんは「ウロコを取る時は、新聞紙などをかぶせて作業すると飛び散りませんよ。魚をさばく時は片刃包丁の方が便利です」と説明しながら、「いやあ、いつもより緊張しています」と照れ笑います。

橋本さんは「魚さばき隊の結成後、あちこちから要請がかかります。都

合がつく限り応えたいと思っています。特に、若いお母さんたちにもっと魚に関心を持ってもらいたいですね。最近、肉よりも脂肪の少ないタンパク源として、魚食の普及活動が盛んに進められています。特に高齢者にはおすすめです」と話していました。



タイのさばき方を説明する隊員（左端）

理が苦手」という若い女性がいきました。「健康のためには魚が良いと言われているので、その良さとさばき方を学びたい」と思っていました。初めて自分で握ったおすしは、とてもおいしかったです。家でもやってみよう」と笑顔を見せていました。

（市民記者・真嶋賢一）

舞台裏

■世界遺産の広島県・宮島を旅行で訪れたことがある■そこで偶然知った「三女神の話」。名前も内容も、宗像の遺産群と同じもののようだ■「どちらが本家本元なのか」は別にしても、宮島は世界遺産。宮島より古い歴史があると思われる沖ノ島などの遺産群は、世界遺産になる要素を十分備えている。

（う）
■東日本大震災から約3カ月。爪痕は大きくても、復興に向けた被災地の姿を見て、逆に励まされている■いつどこで起こるかかわからない災害。「平常時の備えが『命』を守る」■今回の震災を教訓に、いざと言う時に自分の身は自分で、そして周りの人を守るように災害に対する「備え」を日々意識しておきたい。（み）

市では、収集した個人情報を、収集の目的以外で利用することはありません。広報紙は、古紙が配合された紙を使用しています。

広報紙への意見・要望を右記に寄せてください。

▽発行：宗像市 ▽住所：〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1
▽編集：情報政策課広報編集係 TEL：0940-36-1055 FAX：0940-34-2002
メールアドレス：koho@city.munakata.fukuoka.jp
▽印刷：（株）西日本新聞印刷